“Lo que más me daba miedo era que no sabía qué me pasaba”. Las palabras de Christiane Endler, arquera chilena del Olympique de Lyon, perfectamente le podrían hacer sentido a una persona que actualmente **atraviesa una crisis de pánico.**

Un cuadro que la propia golera reconoció padecer hace un tiempo. “**Tuve unas crisis de estrés importante, crisis de pánico, me desmayé un par de veces sin saber por qué**”, indicó en una entrevista que realizó al programa El Legado.

Anuncio Patrocinado

El caso médico de la exportera de la Roja Femenina deja al descubierto una realidad que ocurre más de lo que se cree en Chile. **Se estima que alrededor del 5% de la población nacional ha experimentado una crisis de pánico, siendo más común en mujeres y a partir de los 20 a 30 años**, según información de la Clínica Dávila.

La **psicóloga Isabel Puga, especialista en psicología y clínica salud mental,** además de académica de la Universidad de Santiago, conversó con Diario Usach sobre este tema. La experta indicó que “una crisis de pánico **se caracteriza por la aparición súbita de un miedo intenso o malestar extremo, que alcanza su máxima intensidad en cuestión de minutos”.**

La especialista planteó que, durante este episodio, se manifiestan simultáneamente al menos cuatro de los **siguientes síntomas**:

Palpitaciones, golpeteo del corazón o aceleración de la frecuencia cardíaca: Sensación subjetiva de que el corazón late con fuerza o rapidez inusual.

Sudoración: Excesiva transpiración.

Temblor o sacudidas: Movimientos involuntarios incontrolables del cuerpo.

Sensación de disnea o ahogo: Percepción de falta de aire o dificultad para respirar.

Sensación de asfixia: Sentimiento de obstrucción en las vías respiratorias.

Dolor o molestias en el tórax: Angustia o presión en la zona pectoral.

Náuseas o malestar abdominal: Sensaciones desagradables en el estómago o abdomen.

Sensación de mareo, inestabilidad, aturdimiento o desmayo: Percepción de pérdida de equilibrio o de conocimiento.

Escalofríos o sensaciones de calor: Cambios bruscos en la temperatura corporal percibida.

Parestesias (sensación de entumecimiento u hormigueo): Sensaciones anormales en la piel, comúnmente en las extremidades.

Desrealización (sensación de irrealidad) o despersonalización (sensación de estar separado de uno mismo): Alteraciones en la percepción del entorno o de la propia identidad.

Miedo a perder el control o volverse loco: Preocupación intensa por la pérdida de la capacidad de autocontrol.

Miedo a morir: Temor abrumador a la muerte inminente.

EN CUALQUIER MOMENTO DEL DÍA

Aunque los síntomas suelen extenderse solo por algunos segundos o minutos, pueden llegar a ser invalidantes para **la persona que los sufre, debido al miedo constante de volver a sentirlos,** por lo que puede afectar su calidad de vida.

¿Y existe alguna hora determinada para que sucedan? Según explicó la psicóloga Puga **las crisis de pánico “pueden ocurrir en cualquier momento del día o de la noche, incluyendo durante el sueño (crisis de pánico nocturnas)”.**

La experta agregó que “**su aparición es impredecible y no está necesariamente vinculada a una situación específica o a niveles de estrés conscientes.** La naturaleza inesperada de estas crisis contribuye significativamente a la ansiedad anticipatoria y a la evitación de situaciones en las que el individuo teme que puedan ocurrir”.

La académica Usach explicó que “al hacer análisis en psicoterapia siempre **es posible reconocer factores precipitantes, en especial lo relacionado a la sensación de amenaza** (por ejemplo, de tipo psicológicos), que puede ser desde

sentirse expuesto, vulnerable, posible fracaso, peligro para el propio sentido de sí mismo o para **el sentido de autoeficacia, peligro para la imagen corporal** y peligro para la autoestima, entre otros. También existen **crisis de pánico relacionados a la perdida de la sensación subjetiva de control** (sentirse atrapado), o pérdida del sentido de libertad".

La especialista en psicología y clínica salud mental planteó que "**las crisis de pánico representan una activación desregulada del sistema de alarma del cuerpo**, diseñado para la respuesta de lucha o huida ante un peligro real. En este contexto, dicha activación ocurre en ausencia de una amenaza objetiva".

La experta afirmó que este **cuadro es multifactorial**, involucrando una compleja interacción de elementos, como factores **biológicos, psicológicos, ambientales,** además de **estresores y de condicionamiento y aprendizaje** (tras una primera crisis, el individuo puede desarrollar miedo al miedo (ansiedad anticipatoria) y asociar ciertas situaciones o lugares con el episodio, lo que puede llevar a conductas de evitación).

¿QUÉ SE PUEDE HACER ANTE UNA CRISIS?

La académica Usach indicó que, ante la manifestación de una crisis de pánico, tanto para quien la experimenta como para quien acompaña, **es fundamental mantener la calma y aplicar estrategias específicas:**

Reconocer y Validar: Entender que la crisis es un episodio temporal e intenso de ansiedad, no una condición médica mortal inminente. Reconocer los síntomas como manifestaciones de la ansiedad y no como indicativos de un peligro físico real es crucial.

Regulación de la Respiración: La respiración diafragmática lenta y controlada es una técnica primaria. Se instruye a la persona a inhalar profundamente por la nariz (contando hasta 4), retener brevemente (contando hasta 2) y exhalar lentamente por la boca (contando hasta 6), con énfasis en la exhalación prolongada. Esto ayuda a normalizar los niveles de CO_2 y a activar el sistema nervioso parasimpático.

Técnicas de Anclaje o Grounding: Dirigir la atención hacia el entorno presente para contrarrestar la desrealización o despersonalización. Ejemplos incluyen describir detalladamente 5 objetos que se ven, 4 sonidos que se escuchan, 3 texturas que se sienten, 2 olores y 1 sabor. Esta técnica redirige el foco de la

activación interna a la realidad externa.

Movilización Suave: Si es posible, realizar movimientos ligeros como caminar o estirar suavemente los músculos. Esto puede ayudar a disipar la energía acumulada por la activación fisiológica.

Reafirmación y Aceptación: Evitar luchar contra las sensaciones. En su lugar, aceptar que los síntomas están ocurriendo y recordar que son transitorios y no dañinos.

Buscar un Espacio Tranquilo: Si el entorno es muy estimulante, trasladarse a un lugar más calmo puede facilitar la aplicación de las técnicas de regulación.

Además, la psicóloga afirmó que **el manejo de las crisis de pánico requiere un enfoque integral y multidisciplinario para mejorar la calidad de vida y reducir la recurrencia,** entre la que está la búsqueda de ayuda profesional, psicoeducación, adquisición de Habilidades de afrontamiento, higiene del sueño, nutrición equilibrada, ejercicio físico regular y desarrollo de una red de apoyo.

y tú, ¿qué opinas?